

Plan A.

Para tratar la diarrea en casa

- Dar más líquidos de lo usual para evitar la deshidratación.
- Dar suficientes alimentos para prevenir la desnutrición.
- Llevar al niño o niña al Puesto o Centro de Salud, si en 2 días no mejora o si presenta:

Muchas evacuaciones líquidas.

Come o bebe poco.

Fiebre y sed intensa.



**Para el tratamiento de la diarrea
no es necesario consumir
antibióticos ni antidiarreicos.**



FUNDACIÓN ESFUERZO Y PROSPERIDAD



Embajada Oficial para el Desarrollo



Banco Interamericano de Desarrollo

**Fundación Esfuerzo y
Prosperidad
-FUNDAESPRO-
9ª. Calle A 1-42 Z. 1
22519400**

**Proyecto
La Comunidad
Proveyendo Salud y
Desarrollo Para Todos**

CONSEJOS PARA CUIDARSE Y PREVENIR LA DIARREA



**Programa Integrado
de Salud
-PIS-**



¿Qué es la diarrea?

Es un aumento brusco del número de deposiciones (heces), que se acompaña de una disminución de la consistencia de las heces. (Más de tres deposiciones líquidas durante 24 horas).

Molestias más comunes:

- Aumento del número de deposiciones (popo líquido).
- Sed incrementada o incapacidad para beber.
- Boca y labios secos (Deshidratación)
- Fiebre.
- Vómitos.
- Ojos hundidos.

Recomendaciones más importantes

Para evitar la deshidratación se deben reponer líquidos,

mediante el consumo de bebidas o sales de rehidratación oral.

Bebidas caseras: agua de plátano, de arroz, de cebada, té de manzanilla, atoles, jugos de frutas naturales.

En las primeras seis a ocho horas es más conveniente tomar soluciones de rehidratación oral.

Edad	Sueros después que hace popó	Cantidad
Menor 1 año	50-100cc (1/4) a media taza	1 sobre al día
1-10 años	100-200 cc (1/2 a 1 taza)	1 sobre al día

- Si el niño vomita espere 10 minutos y dele el suero más despacio con cucharita o gotero.
- La alimentación debe reiniciarse lo más pronto posible con arroz hervido, plátanos cocidos, manzanas cocidas.
- En caso de lactancia materna, esta no debe suspenderse por ningún motivo.

¿Cómo prevenir la diarrea?

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos o de comer y después de ir al baño.
- Lavar y pelar las verduras y frutas.
- Beber agua hervida o clorada.
- Evitar el consumo de alimentos callejeros.

No olvide que el tratamiento de preferencia debe ser prescrito por el personal de salud.

